

Ementa 02 a 06 de Dezembro 2024

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol
Sopa	251k/430cal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	170k/420cal	5,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	265k/630cal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	210k/500cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	178k/420cal	3,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
Prato	Sopa feijão verde							Creme de legumes							Sopa de grão com espinafres							Creme cenoura							Sopa Juliana						
Dieta	Rolo de carne com arroz branco							Salada de grão com bacalhau e ovo							Esparguete à Bolonesa							Filete de robalo com batatinha assada							Strogonoff de novilho com puré de batata						
Vegetariano	Peito de frango estufado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Pernas de Frango Cozido com esparguete							Filete de robalo com batata cozida							Bife de frango com arroz branco						
Acompanhamento	Quiche de espinafres							Penne com espinafres e ricotta							Strogonoff de soja com esparguete							Paelha de soja e legumes							Moussaka de legumes						
Sobremesa	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Reforço da Manhã	Pêra Rocha ou Fruta da época							Maçã ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Mandarina ou fruta da época							Laranja ou fruta da época						
Lanche	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo							Croissant com fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo						
	Leite simples							Iogurte Sólido							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Arroz doce contém leite, ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe, soja. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremoço e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Strogonof de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e ovo, peixe, pode conter vestígios de aipo e ovo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Salada de Bacalhau com grão contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bife de frango contém leite. Strogonof de novilho contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bolonesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Rolo de Carne contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e sementes de sésamo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 09 a 13 de Dezembro 2024

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa
Sopa	210k/150k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	227k/158k cal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	99k/128k cal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	329k/122k cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,3g	0,3g	59k/124k cal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g
	Caldo Verde							Sopa de feijão branco com couve							Creme de corgete sem batata							Sopa de Agrião							Creme de abóbora						
Prato	708k/1269k cal	8,6g	4,2g	13,5g	4,0g	9,5g	0,3g	1059k/1262k cal	18,0g	11,4g	13g	0,9g	14,0g	0,2g	1500k/1358k cal	27g	3,4g	20g	2,6g	10g	0,3g	720k/127k cal	8,4g	0,9g	15g	3,8g	10g	0,15g	598k/143k cal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Lasanha de Carne							Bifanas com esparguete cozido							Filete de pescada com arroz de cenoura							Bife de novilho de cebolada com puré de batata							Medalhões de pescada braseada com batata assada						
Dieta	641k/153k cal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g	728k/124k cal	9,3g	0,5g	18g	1,1g	6g	0,17g	621k/148k cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	511k/122k cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598k/143k cal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Hamburguer de frango grelhado com arroz branco							Pernas de Frango assado com esparguete							Pescada cozida com batata cozida							Peito de frango estufado com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata cozida						
Vegetariano	481k/133k cal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,13g	0,60g	1010k/124k cal	15,5g	7,7g	15,1g	2,9g	10,6g	0,7g	723k/177k cal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g	409k/98k cal	3,4g	0,76g	14,7g	2,8g	3g	0,33g	747k/137k cal	8,8g	3,0g	18,9g	5,77g	7,02g	0,76g
	Chili vegetariano com arroz branco							Quiche queijo cabra com tomate cherry							Empadão de lentilhas							Caril de grão com arroz branco							Burger vegetariano com arroz branco de cenoura						
Acompanhamento	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	107k/26k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	70k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/12k cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	107k/26k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	170k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	299k/71k cal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Mandarina ou fruta de época							Banana ou fruta da época							Maçã ou fruta da época							Gelatina ou fruta da época							Pêra Rocha ou fruta da época						
Reforço da Manhã	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã						
Lanche	1082k/254k cal	0,4g	0,1g	64g	48g	3g	0,325g	1483k/354k cal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354k cal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254k cal	0,4g	0,1g	64g	48g	3g	0,325g	1591k/380k cal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Leite com queijo						
	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,1g	9,6g	9,4g	3,1g	0,129g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,1g	9,6g	9,4g	3,1g	0,129g
	Sumo							Leite simples							Iogurte Sólido							Leite simples							Iogurte Líquido						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Abóbora contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Creme de corgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Quiche queijo cabra contêm cereais que contêm glúten, leite e soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Caril de grão contêm mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremço. Empadão de lentilhas contêm cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremço. Burger vegetariano contêm cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja. Chili vegetariano contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremço. Medalhões de pescada contêm peixe. Pode conter vestígios de aipo. Filete de pescada contêm cereais que contêm glúten, leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo e soja. Pescada cozida contêm peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bifinhos de vaca contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Bifanas contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Pernas de frango contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Lasanha de carne contêm cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo, peixe e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Puré de batata contêm leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 16 a 20 de Dezembro 2024

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira						3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira										
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Var. Br.	lip.	Sac.	H.C.	Pro.	Sa	Var. Br.	lip.	Sac.	H.C.	Pro.	Sa	Var. Br.	lip.	Sac.	H.C.	Pro.	Sa	Var. Br.	lip.	Sac.	H.C.	Pro.	Sa	Var. Br.	lip.	Sac.	H.C.	Pro.	Sa					
Sopa	265k/163k cal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	237k/56k cal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	99k/24k cal	1,7g	0,3g	1,7g	1,1g	0,4g	0,1g	170k/40k cal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	381k/43k cal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Sopa de grão com espinafres						Sopa Camponesa						Creme de abóbora sem batata						Creme de legumes						Sopa feijão verde										
Prato	531k/27k cal	6,7g	2,5g	8,8g	1,4g	8,0g	0,6g	883k/121k cal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g	1121k/387k cal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g	539k/120k cal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g	567k/125k cal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g
	Empadão de carne						Farfalle com legumes salteados e salmão						Arroz de pato						Bacalhau Espiritual						Lombo de Porco com arroz de cenoura										
Dieta	666k/119k cal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g	598k/143k cal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	537k/128k cal	4,9g	10,8g	14g	0,7g	4g	0,39g	888k/92,64 kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g	637k/152k cal	5,18g	1,23g	15,06g	2,2g	12,29g	1,28g
	Bife de frango com arroz branco						Medalhões de pescada braseada com batata cozida						Peito de Frango grelhado com massa penne						Filete de Pescada em cama de Legumes assado no forno com batata cozida						Hamburguer de frango do campo com arroz de cenoura										
Vegetariano	518k/124k cal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g	700k/167k cal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g	906k/218k cal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	586k/141k cal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	614k/146k cal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g
	Folhado de legumes						Quinoa com tomate seco e azeitona						Legumes à brás						Farfalle quatro queijos						Paelha de soja e legumes										
Acompanhamento	79k/28k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	107k/28k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	107k/28k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	219k/52k cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	107k/28k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g
	Salada						Salada						Salada						Legumes						Salada										
Sobremesa	170k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	5,4g	0,3g	0,02g	388k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	388k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Laranja ou fruta da época						Uva ou fruta da época						Banana ou fruta da época						Pêra Rocha ou fruta da época						Maçã ou fruta da época										
Reforço da Manhã	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã										
Lanche	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254 kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce						Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo						Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre						Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo						Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce										
	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
Leite simples						Iogurte Sólido						Leite simples						Leite simples						Iogurte Líquido											

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Bacalhau espiritual contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Farfalle com legumes salteados e salmão contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Peito de frango contém frango. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite. Empadão de Carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida. Pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Batata cozida. Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.